

6月 こんだてひょう

2023年6月

				1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)	
朝	食			望未園製イギリスパン オムレツ キャベツと人参のスープ 牛乳	ごはん(強化) こんさいのみそ汁 オクラの和え物 牛乳	調理パン(ハム・クリーム) コンソメスープ やさしいジュース	ごはん(強化) けんちん炒め ほうれんそうのおひたし みそ汁 牛乳	
昼	食			ごはん とりのやさしみそ漬け焼き ナムル すまし汁 ミルミル	ごはん 豚肉のキムチ炒め ザーサイの冷奴 わかめとかいわれのスープ	ごはん やさいたっぷりチャンプルー ごもく煮 みそ汁	ごはん 鮭のムニエル ごまヨグ トソース マカロニとやさしいソテー コンソメスープ	
夕	食			ごはん 肉やさしい炒め しらたきのおかか和え みそ汁	ふりかけごはん じゃがいもとチーズのオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ	ごはん 鶏肉のソテー トマトソース セロリの洋風炒め みそ汁	ごはん 厚揚げのちゅうか炒め はるさめサラダ わかめスープ	
		5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)
朝	食	ごはん(強化) 高野豆腐の含め煮 やまぶき和え みそ汁 牛乳	望未園製イギリスパン インゲンとひき肉のカレーソテー かきたまコンソメスープ 牛乳	ごはん(強化) おかか玉ねぎ納豆 大根のきんぴら みそ汁 牛乳	望未園製イギリスパン ポパイソテー マカロニとキャベツのスープ 牛乳	ごはん(強化) もやしとひき肉のみそ汁 オクラの和え物 牛乳	調理パン(ポテト・ベリー) やさしいスープ コーヒート牛乳	ごはん(強化) こんにやくと鶏のみそ煮 あおなのおひたし みそ汁 牛乳
昼	食	やしそば ゆでやさしいごまクリーム和え ほうれんそうのかきたまスープ くろみつきなこかんでん	ごはん 白身魚の金山寺みそ焼き 焼き揚げと大根の和え物 みそ汁	ごはん チキンのトマト煮込み グリーンサラダ コンソメスープ	豆とひき肉のカレー シルバースラダ ヨーグルト フルーツソース ジョア	ごはん 揚げ餃子 おろしポン酢かけ むし鶏のごまヨサラダ はくさいのスープ	ごはん マーボー豆腐 ちゅうかサラダ もやしのかきたまスープ	ごはん チーズいりのし焼き プロコリートとコーンのバター炒 コンソメスープ
夕	食	ごはん さわらのたかな蒸し焼き 【温】かぼちゃのバター醤油煮 みそ汁	ごはん ひじき入りのし焼き たたきキャベツとキャベツの和え物 みそ汁	ごはん 豆腐ステーキ そぼろあんかけ ビーフン炒め みそ汁	ごはん てりたま ツナと里芋の煮物 みそ汁	ごはん 肉だんごのクリームシチュー いんげんのソテー 海苔佃煮	ごはん とりにくのスパイシー焼き 大根とレタスのサラダ みそ汁	ごはん 【温】カレー風味のくじゃが コールスローサラダ みそ汁
		12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	18 (土)	19 (日)
朝	食	ごはん(強化) がんもの煮物 ゆかりあえ みそ汁 牛乳	健康診断	ごはん(強化) たくあん納豆 糸コンと豚肉の炒め みそ汁 牛乳	望未園製イギリスパン ブロッコリーのマヨサラダ スープカレー 牛乳	ごはん(強化) くずし豆腐のみそしる おろし和え 牛乳	調理パン(ツナ・チョコ) コンソメスープ ビタミンジュース	ごはん(強化) くるまふの含め煮 オクラとわかめの和え物 みそ汁 牛乳
昼	食	ちゃんぽんめん シュウマイ フルーツ	シェフにおまかせ! 	オムライス シーザーサラダ コンソメスープ	ごはん ホキの唐揚げ チリソース 白菜のしおあん煮 中華スープ ミルミル	ごはん ガリバターチキン ツナとレタスのサラダ みそ汁	ふりかけごはん 白菜と豆腐のひき肉あん煮込み ピーナッツ和え すまし汁	さくらごはん ちくさ焼き 菜果なます 具だくさん汁
夕	食	ごはん 炒り卵のほたてあんかけ ちゅうかつナサラダ ちんげんさいのスープ	ごはん チンジャオロース 花やさしいのかき卵あん煮 ちんげんさいのスープ	ごはん 白身魚のこうみ焼 かぼちゃのそぼろあんかけ すまし汁	ごはん すき焼き風煮 あおなのおひたし みそ汁	ごはん ぶたと卵の中華炒め ちんげんさいのミルク煮 わかめスープ	ごはん 豚肉の梅炒め じゃがいものさっぱり煮 みそ汁	ごはん チキンソテー ちんぽんソース ビーフンとあおなの和え物 コーンとまいたけのスープ
		19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)
朝	食	ごはん(強化) 切干大根とツナの煮物 あおなの青しそドレ和え みそ汁 牛乳	望未園製イギリスパン かっぱとベーコンのバター やさしい卵のスープ 牛乳	ごはん(強化) オクラ納豆 白菜と揚げのさつと煮 みそ汁 牛乳	望未園製イギリスパン パゲッティーサラダ ほうれん草のスープ 牛乳	ごはん(強化) とん汁 ほうれんそうの和え物 牛乳	調理パン(たまご・ブルーベリー) コンソメスープ やさしいジュース	ごはん(強化) ぜんまいの煮物 青菜とわかめのおひたし みそ汁 牛乳
昼	食	バターしょうゆごはん チキンソテー ラビオリソースかけ キャベツのペペロンチーノ コンソメスープ	ごはん とうふのキムチチーズ焼き シルバースラダ もやしとニラのスープ	ハヤシライス シーザーサラダ デザート	梅とわかめのうどん ちくわの卵とじ フルーツ ジョア	ごはん からあげ&クリームコロッケ 切干大根とツナの煮物 みそ汁	ごはん 白身魚のソテー ベーコンソース やさしいサラダ あおなのスープ	ごはん 和風おろしハンバーグ チキンマスタードサラダ みそ汁
夕	食	ごはん たまごとやさしいの炒め物 いもいかだいこん はるさめスープ	ごはん 肉だんごの甘辛炒め 大根サラダ みそ汁	ごはん さばのみそ煮 ビーフンのカレーソテー コンソメスープ	ごはん 和風のしやしき いそべ和え みそ汁	ごはん キャベツとひき肉のオムレツ 大豆とチキンのトマト煮 コンソメスープ	ごはん あつあげと豚肉のネギ塩炒め 【温】里芋の煮物 みそ汁	ごはん チャプチェ ピリ辛ひややっこ 中華スープ
		26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)		
朝	食	ごはん(強化) さつま揚げと白菜のさつと煮 ほうれん草とハムのごまヨグ和え みそ汁 牛乳	望未園製イギリスパン ウインナー入りやさしい炒め コンソメスープ 牛乳	ごはん(強化) ネギのり納豆 れんこんとしらたきの金平 みそ汁 牛乳	望未園製イギリスパン もやしとひき肉のカレー炒め 豆とソーセージのスープ 牛乳	ごはん(強化) 夏野菜のみそ汁 ピーナッツ和え 牛乳		
昼	食	ポパイピラフ チキンバジルサラダ セロリのスープ フルーツ	ごはん やさいたっぷりチャンプルー さいともそぼろあんかけ 春雨のバイタンスープ	サラダ冷やしラーメン ミニマーボー豆腐 フルーツ	ごはん チキンソテー ねぎキムチソース 中華風ちんげんさいのクリーム煮 まいたけのスープ	ごはん すき焼き風煮 青菜のからし和え みそ汁		
夕	食	ごはん ササミと夏野菜のサツと煮 きゅうりと大根の漬け和え みそ汁	ごはん ぶたのはちみつ煮 もやしときのこの和え物 みそ汁	ごはん 白身魚のごま焼きびたし じゃがいもの煮物 みそ汁	ごはん ミルミル ミートボールのトマト煮込み カリカリお揚げのサラダ コンソメスープ	ごはん スパニッシュオムレツ いんげんマカロニのソテー しめじとほうれん草のスープ		



※都合により献立を変更することがあります。